

# **Наше Здоровье в наших руках**

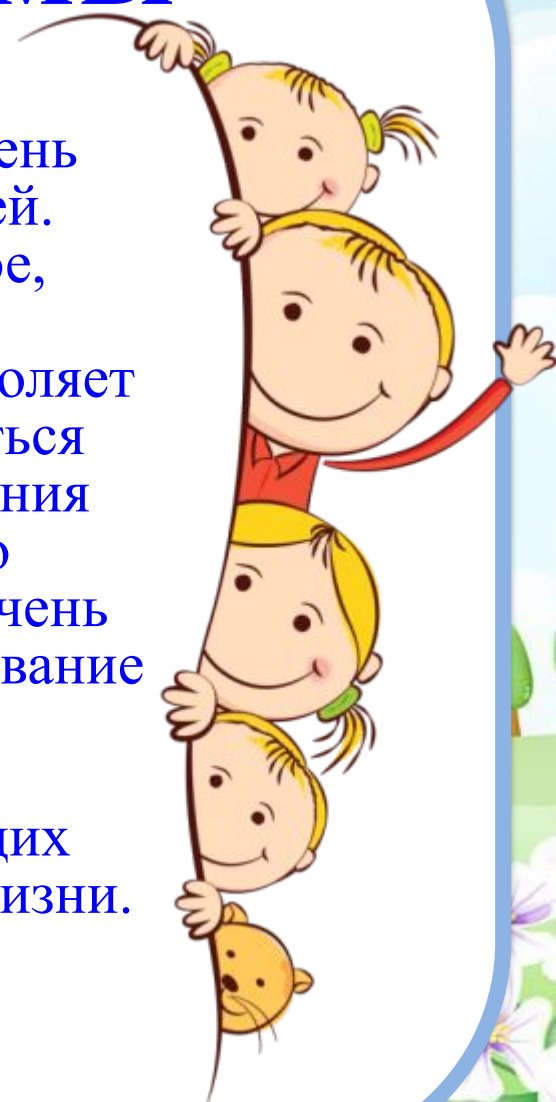
**Проект с детьми в старшей группе**

**Подготовила :  
Воспитатель Матова О.В.**



# Актуальность темы

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.



# Тип проекта: Долгосрочный

## Участники проекта:

Воспитатели и дети подготовительной группы,  
родители.

## Ожидаемые результаты:

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья
2. Приобретение привычки к ЗОЖ
3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении

# Цель проекта:

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка.  
Формирование потребности в здоровом образе жизни.



# Задачи проекта:

## *Для детей:*

1. Обогащать и закреплять знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.
2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.
3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.
4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

## *Для родителей:*

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

# Подготовительный этап

- Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».
- Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.
- Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.
- Проведение анкетирования родителей на тему: «Условия здорового образа жизни в семье»
- Оформление консультаций для родителей по теме проекта: «Как с пользой для здоровья провести выходные с семьей», «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребёнка».
- Разработка проекта по теме «Наше здоровье в наших руках».



# Основной этап

- Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе», Ю. Тувим «Овощи», А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тamarой санитары», С. Михалкова «Прививка», «Не спать», «Грипп»; и т.д.;
- Загадки об овощах и фруктах; пословицы, поговорки, загадки о предметах личной гигиены и др., потешки о здоровье,
- Беседы: «Чистота – залог здоровья», «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется», «Для чего нужна зарядка», «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке», «Микробы», «Правила поведения на прогулке», «Откуда берутся болезни», «Чтобы кожа была здоровой», и др.
- Дидактические игры: «Что у нас внутри?», «Я принимаю душ», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы были крепкими».
- Художественное творчество (аппликация, рисование, лепка): Витаминная корзина, овощи на тарелке, «Живые витамины», «Здоровье-болезнь»



# Основной этап.

- Дидактические игры: «Во саду ли, в огороде», «Таблетки на грядке» «Режим дня», «Спорт», «Правила личной гигиены», «Первая помощь при травмах», «Полезная и вредная еда»
- Сюжетно-ролевая игры: «Больница», «Мы – спортсмены», «Магазин»
- Игра-драматизация: «Уроки Мойдодыра»
- Игровая терапия: игры с водой и песком (тактильно – кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения).





# Утренняя гимнастика



# Бодрящая гимнастика

В постели

Дорожка - здоровья



# Пальчиковая гимнастика

## Самомассаж

Тренажёр-су-джок



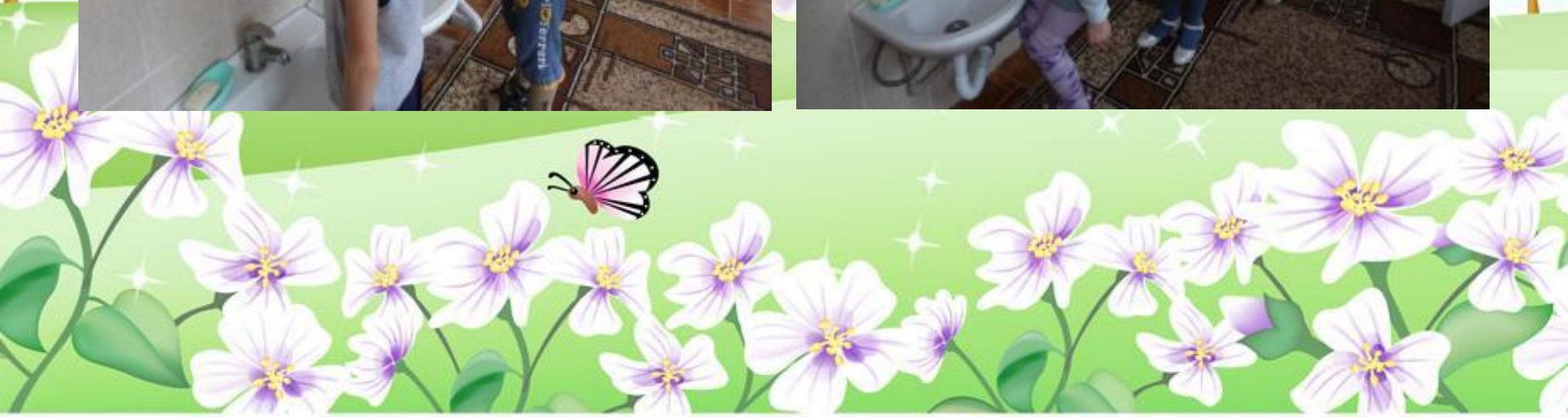
Самомассаж



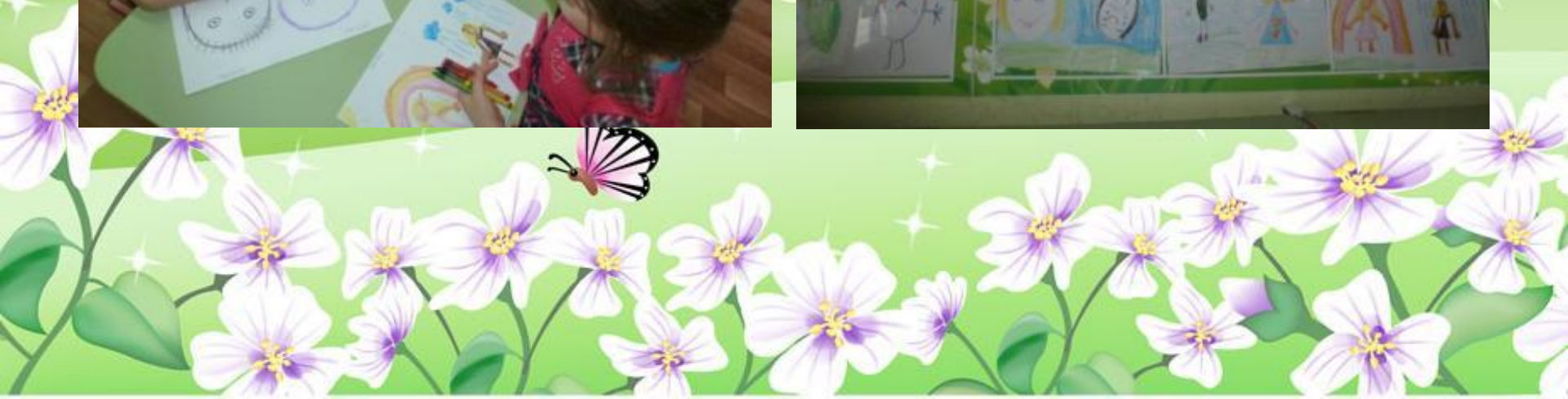
# Тренируем язычок и лёгкие!



**Полоскаем рот всегда – чтобы  
зубы не болели никогда!**



# Рисование «Здоровье – болезнь»



# Выставка детских рисунков

## Любим спортом заниматься



# Расслабляемся во время занятий!





# Играем в поликлинику!



# Зимние забавы



# Физкультурное развлечение «Мы со спортом крепко дружим»



# « Совместное творчество родителей и детей «Где прячется здоровье»



# Фотоколлаж «В страну здоровья всей семьей»



# Фотоколлаж «Мы дружим со спортом»



# «В помощь родителям!»

- Консультации: «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни», «Режим дня», «Утренняя зарядка для детей», «Советы по укреплению здоровья детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Полезные привычки», «Здоровье и питание детей дошкольного возраста» и др.

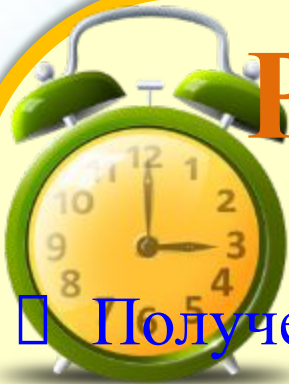


# Заключительный этап

- фотоколлаж «Мы дружим со спортом»;
- выставка детских рисунков;
- фотоколлаж совместного творчества воспитателей группы, детей и их родителей «В страну здоровья всей семьей!»
- Семейный клуб по теме: «Как хорошо здоровым быть!»
- Совместный праздник «Путешествие в страну здоровья»



# Результаты проекта :



- Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.
- Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.
- Пополнение атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа.
- Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте
- Приобретение опыта работы с родителями воспитанников





Желаем вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути  
Главнейшее условие.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**